

Program for samlinga i Nordreisa 20.-24.09

Fokus: Fellessamling med alle fra 15 år-senior. Mange gode fellesøkter og mye sosialt

Onsdag 20.09 Oppmøte en gang fra kl.18.00	Økt start fra kl.18.00 Individuelt eller i små grupper. Løpetur. Avtal med hverandre. Økta blir uten trener. Kl. 20.00 Middag Møte/informasjon
Torsdag 21.09 Fokus: Fullføre intervallen med høy og jevn fart på alle drag. Fokus: Gå rolig og tenke/jobbe med dine tekniske oppgaver	Kl. 0700 Frokost Avreise fra hotellet kl? 1.Elghufsintervall i Gapherus- 4 min drag- 2 min pause. Antall drag etter alder(5-7 drag) Kl. 12.00 Lunsj- 2.Økt start KL. 16.30 Langtur rulleski klassisk i Reisadalen. kl. 19.00 Middag Kl. 21.00 Kveldsmat/Sosialt
Fredag 22.09 Fokus: Løpe jevnt rolig i lengre tid. Fokus: Konsentrasjon på hurtigheten. Prøve å rykke opp!	Kl. 0700 Frokost Økt start kl. 08.30 1.langtur løping rundt Sikka vannet+ en ekstra sløyfe for noen. Kl.12.00 Lunsj Økt start Kl. 16.30 2.Rulleski skate m/hurtighet for alle i Saga, 5 i hvert heat- opp og nedrykk. kl. 19.00 Middag Sosialt Kl.21.00 Kveldsmat
Lørdag 23.09 Fokus : Holde teknikken i høy fart. Gå så raskt du klarer! Prøve å forbedre rekorden din. Ta ut alt!	Kl. 0700Frokost 1.Økt start kl. 0900 Rulleskirenn- Reisafjellet opp- klassisk- første start kl.10.00 Meld dere på! Kl.12.00 Lunsj- 2. Øktstart kl.16.30 Rolig løp + felles styrke i gymsalen på Videregående. Kl. 19.00 middag Sosialt Kl. 21.00- kveldsmat
Søndag 24.09 Fokus: Gå rolig i jevn fart og prøve å forbedre dine tekniske arbeidsoppgaver	Frokost kl.07.00 1. Øktstart kl.0830 Langtur skate mot Storvik

UTSTYR:

Lunsj kl.12.00

Avreise ca kl.13.00

Hufse staver

Rulleski- klassisk og skøyteutstyr

Hjelm- rullskivest/refleksvest

Ekstra pigger/stav

Joggesko/terreng sko

Godt med treningstøy-

Toalettsaker

Drikkebelte- Sportsdrikk

Ekstra mat- enrgibarer, frukt ol

Lommepenger

skrivesaker